

# Coronavirus COVID-19

PER I CITTADINI

## Dieci comportamenti da seguire

- 

Lavati le mani con il gel alcolico o con acqua e sapone il più spesso possibile. Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani. Anche se le tue mani ti sembrano pulite lavale con il gel alcolico (30 secondi) o acqua e sapone (60 secondi) il più spesso possibile.
- 

Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcool. Garantisci un'adeguata e regolare areazione degli ambienti.
- 

Ogni volta che tossisci o starnutisci copri il naso e la bocca con un fazzoletto o con le mani o con l'incavo del gomito.
- 

Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che non siano prescritti dal medico.
- 

Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute, mantenendo possibilmente la distanza di almeno un metro e riduci per quanto possibile le visite a parenti e conoscenti ricoverati.
- 

Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate.
- 

Se hai febbre, raffreddore o tosse **non recarti al Pronto Soccorso, in ospedale o in strutture ambulatoriali**, contatta il tuo medico.

Se hai avuto contatti stretti con casi confermati di Covid-19 o sei tornato da meno di 14 giorni dalle aree interessate all'epidemia o da zone sottoposte a quarantena, devi contattare i seguenti numeri telefonici messi a disposizione dalle Aziende sanitarie:

**055 54 54 777 > Asl Toscana Centro**  
**050 95 44 44 > Asl Toscana Nord Ovest**  
**800 57 95 79 > Asl Toscana Sud Est**
- 

Rimanda le prestazioni ambulatoriali e ricoveri programmati, soprattutto in caso di presenza di sintomatologia febbrile e/o respiratoria, in accordo con il tuo medico di riferimento, per riprogrammarle successivamente.
- 

Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo Coronavirus. Dopo il contatto con gli animali è sempre buona norma effettuare il lavaggio delle mani.



Regione Toscana



Servizio Sanitario della Toscana



GRC  
Centro Regionale Gestione Rischio Clinico



WHO Collaborating Centre  
in Human Factors and Communication  
for the Delivery of Safe and Quality care



ARS TOSCANA  
agenzia regionale di sanità